



**HACK
THE VAX**

TACTO

Si funciona para ti, pídele a una persona de confianza que te tome de la mano, te apriete el hombro o haga algo que te resulte reconfortante.

APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: El tacto cambia positivamente la forma en que nuestros cuerpos procesan el dolor y crea una descarga de sustancias químicas cerebrales positivas y calmantes. Física y emocionalmente, nos ayuda a sentirnos más cómodos y en control. Además, tampoco puedes prestar atención a demasiadas sensaciones físicas al mismo tiempo, por lo que prestar atención a un reconfortante toque te ayuda a concentrarte en el sentimiento positivo y a ignorar el pinchazo.

PASOS

Pídele a una persona de confianza que te tome la mano, te frote la espalda, te toque la cabeza, lo que sea que te resulte agradable y reconfortante.

QUÉ PUEDES DECIR

“¿Podrías tomar mi mano? Realmente me ayuda”.

